

SEQUENZA

# BALANCING YOGA FLOW

**Posture  
di equilibrio  
con transizioni  
dinamiche**

**IN FORMA,  
CON IL  
CORPO  
E CON LA  
MENTE**

di Janine Claudia Nizza  
[www.yogaflow.it](http://www.yogaflow.it)

fotografie di Andrea Romagnoli  
<http://instagram.com-71>



Questa sequenza ha come obiettivo quello di rassodare e rinforzare, attraverso le asana, i glutei le gambe e gli addominali stimolando nuove aree della consapevolezza dello spazio e dell'equilibrio. In soli quindici minuti di pratica Yoga, la tecnica "flow" permette di coniugare diverse asana tradizionali su un piede solo quali Vrkasana, Virabhadrasana III, Hrdhva Prasarita Ekapadasana, Garudasana, Harda Chandrasana e Utthita Parsvahita in un'unica sessione!

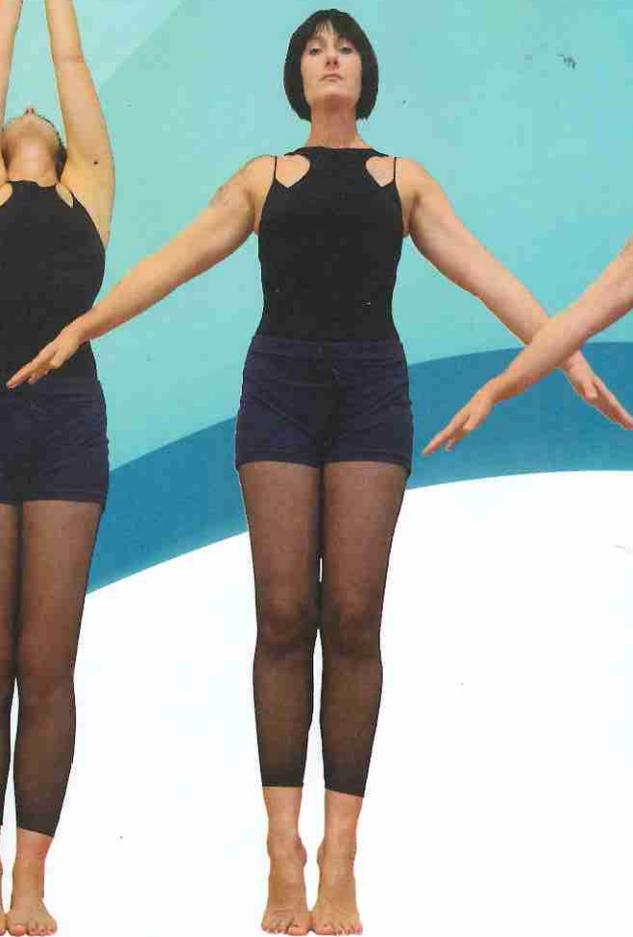
Ricordiamo che è importante impostare l'intera pratica col respiro Ujjayi, allenando la presa di Uddiyana Bandha e Mula Bandha, sia nelle posture statiche quanto in quelle dinamiche; niente apnee nel flow. Il movimento del corpo, coadiuvato dal respiro, mantiene flessibilità, forza ed elasticità; al contrario, fermando il respiro, blocchiamo non solo la fluidità motoria ma anche quella pranica che è terapeutica per mantenere costante il benessere psicofisico mentre si esegue Yoga Flow.

Un breve riscaldamento, prima di entrare nella sequenza "balancing flow pose", permette di esercitare i muscoli dell'intero albero respiratorio (muscoli del torace, addome e pelvici) mentre un calmo riposo in padmasana (loto o gambe incrociate) conclude la sequenza per rilassare gambe e caviglie favorendo il flusso sanguigno nella sua forma ideale (un "8") per l'eliminazione delle tossine.

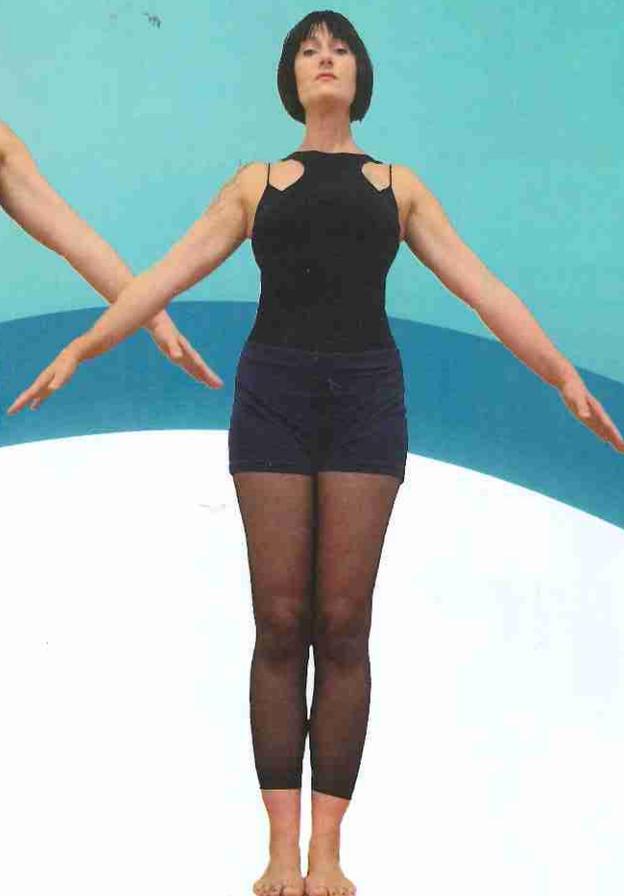
# IL RISCALDAMENTO



**TADASANA URDHVA HASTASANA**  
Inspirate con la testa indietro cercando di rilassare le spalle. Stendete le braccia verso il cielo, tenete le piante dei piedi ben aperte a terra.



**SAMASTHITI**  
Espirare e tornate al centro con la testa spingendo con le dita dei piedi i talloni verso l'alto (Mula Bandha).



**SAMASTHITI**  
Inspirate mentre scendete di nuovo a terra con tutta la pianta del piede (Uddiyana Bandha). Ripetete per cinque volte il movimento su e giù per risvegliare il respiro ujjayi e facilitare la presa dei Bandha.

# L.A. SEQUENZA



1



2



3



4



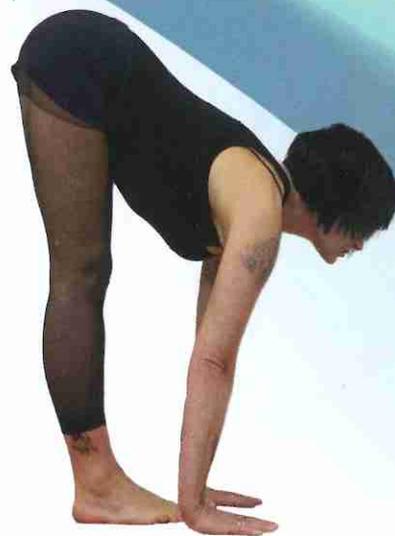
5



6



7



8

- 1 **Inspirare** aprendo le punte dei piedi verso l'esterno.
- 2 **Espirare** spostando i talloni verso l'esterno per avere i piedi paralleli con due sole rotazioni.
- 3 **YOUNG VRKASANA.** Inspirando, ruotate il piede destro fino ad aderire contro il piede sinistro e stendete le braccia rilassando la testa indietro. Mantenete stabile la postura radicando i piedi a terra (Mula Bandha) e allungando i palmi verso il cielo (Uddiyana Bandha). Mantenete Young Vrkasana per 5 respiri lenti e profondi rilassando le spalle e tenendo la colonna dritta attraverso l'energia addominale e pelvica.
- 4 **TRANSIZIONE FLOW.** Inspirare e stendete braccia e gambe in Dandasana laterale (allineamento del bastone).
- 5 **VIRABHADRASANA III.** Espirate, mentre spostate il peso del corpo in avanti e la gamba destra indietro, senza mai spezzare l'allineamento testa-gamba fino ad arrestarle parallele al pavimento. Intrecciate le mani dietro il corpo mantenendo le braccia estese per 5 respiri tenendo Uddiyana Bandha e Mula Bandha con lo sguardo (Dristi) rivolto all'orizzonte.
- 6 **TRANSIZIONE FLOW.** Inspirare e lentamente e portate le braccia in avanti all'altezza del viso. Tenete la postura espirando lentamente e spingendo forte la pianta del piede a terra.

7 **URDHVA PRASARITA EKAPADASANA.** Attivate Uddiyana Bandha mentre ispirate. Il busto è verso il basso, con i palmi a terra toccate il suolo ai lati del piede. Tenete la gamba destra stesa spingendola verso il cielo.

Per rilassare il collo portate la fronte verso il ginocchio e l'ombelico in Uddiyana. Mantenete l'equilibrio respirando 5 volte profondamente.

8 **TRANSIZIONE FLOW.** Inspirare e scendete con gamba destra. Convergete al centro; espirate e salite lentamente con la testa stendendo completamente la colonna e ruotando il coccige verso l'alto.

9 **UTKATASANA (LATERALE E FRONTALE).** Inspirare mantenendo lo sguardo in avanti mentre salite tenendo la colonna allungata. Flettete le ginocchia (Mula Bandha e glutei), espirate portandole le braccia in su e la testa indietro per creare uno spazio fisico e mentale nel plesso solare (serve ad allungare la spina senza irrigidire le spalle).

10 **TRANSIZIONE FLOW.** Inspirare, con le mani in preghiera. Espirando, sollevate la gamba destra; rimanete stabili in Utkatasana.

11 **PREPARAZIONE GARUDASANA.** Inspirare ed espirate lentamente per 5 volte restando stabili mentre la gamba destra si avvolge attorno alla sinistra.

12 **GARUDASANA.** Se vi sentite in perfetto equilibrio, inspirando, stendete le braccia in fuori e poi, slittando il gomito destro sull'avambraccio sinistro, espirate durante l'abbraccio degli arti superiori. Tenete Garudasana per altri 5 respiri premendo il pollice destro tra le sopracciglia (sul chakra del terzo occhio).

13 **TRANSIZIONE FLOW.** Inspirando lentamente, sciogliete le braccia lasciando estendere naturalmente in avanti il braccio destro e indietro la gamba sinistra; espirate e mantenete forte i bandha.



## 14 HARDA CHANDRASANA (FRONTALE E LATERALE).

Inspirando, continuate ad allungare gamba e braccia (come le punte di una stella), finché la punta delle dita della mano sinistra tocca il pavimento ma senza appoggiarvi sopra il peso del corpo. Mantenete l'asana per 5 respiri profondi tenendo Uddiyana Bandha e Mula Bandha. Avvertite la triangolazione: gluteo destro - Mula Bandha - piede a terra. Stabilizzate la postura ruotando gradualmente la testa verso il braccio destro per completare la "mezza luna".

15 TADASANA URDHVA HASTASANA. Inspirare lentamente e senza perdere l'allineamento. Tornate in Tadasana. Espirando, riunite il piede destro al sinistro.

16 TRANSIZIONE FLOW. Espirate sollevando il ginocchio destro verso il petto.

17 Inspirare lentamente e portate le mani a cestino sotto la pianta del piede. Contraete il gluteo destro per non perdere l'equilibrio.

18 UTTIHITA PARVAHITA. Respirate lentamente per 5 volte estendendo man mano la gamba in alto e in avanti con la forza delle mani; questo movimento attiva profondamente Uddiyana e Mula Bandha col respiro Ujjayi.

19 UTTIHITA PARVAHITA (VARIANTE). Se vi sentite molto stabili potete operare questa variante: inspirando, portate le mani sui fianchi e allungate la gamba destra in avanti con la punta del piede all'altezza dell'ombelico. Mantenete la postura per altri 5 respiri senza lasciare i Bandha e creando un forte appoggio che radica a terra il piede sinistro.

20 SAMASTIHTI. Inspirare e contemporaneamente riunite le gambe salendo sugli avampiedi

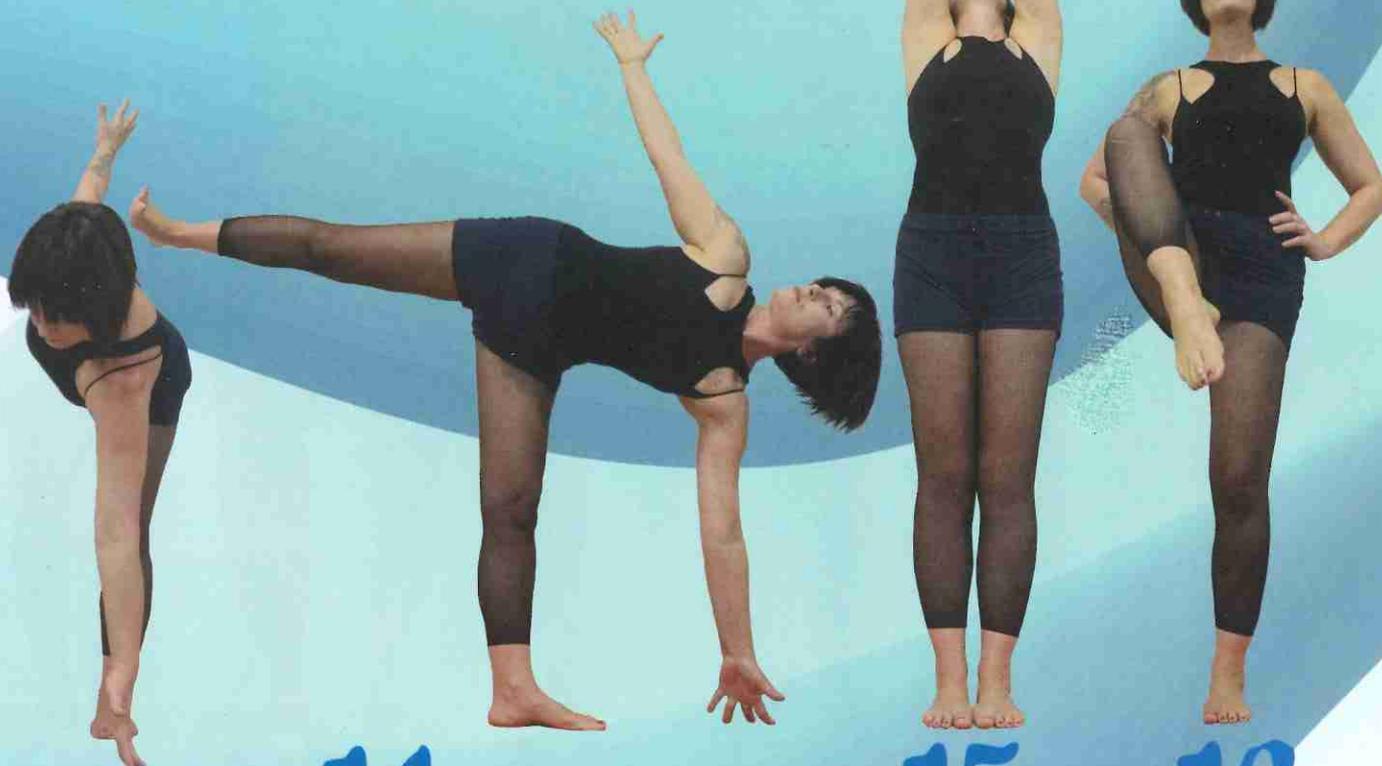
21 TRANSIZIONE FLOW. Espirate appoggiando i talloni a terra; ispirate e afferrate con la mano destra il piede destro

22 VRKASANA. Inspirare e prendete Uddiyana Bandha per sistemare il piede all'interno della coscia sinistra senza perdere l'equilibrio. Tenete Vrkasana per 5 respiri Ujjayi.

23 TRANSIZIONE FLOW. Inspirare lentamente e agganciate l'alluce stringendo le dita attorno come per formare un pugno (due dita sono stese mentre le altre tre si chiudono).

24 UTTIHITA PARVAHITA. Inspirando, stendete la gamba destra verso il lato destro e, rilassando l'anca destra, continuate a tenere l'equilibrio per 5 respiri. Questo lavoro di espansione laterale richiede un forte impegno di Mula Bandha e Uddiyana Bandha. È importante distendere le spalle per lavorare solo con i muscoli del nostro "core" (il centro di energia profondo).

25 TADASANA URDHVA HASTASANA. Inspirando, riunite le gambe e rilassate la gola; espirando, stendete le braccia verso il cielo. Rilassatevi in questa posizione per qualche respiro. Ripetete tutta la sequenza con la gamba sinistra. Concludete in Padmasana o seduti a gambe incrociate per rilassare le gambe e le caviglie continuando a respirare ujjayi almeno per 10 respiri. Questa fase permette un ulteriore defaticamento dalle tossine.



14

15

16



17



18



19



20



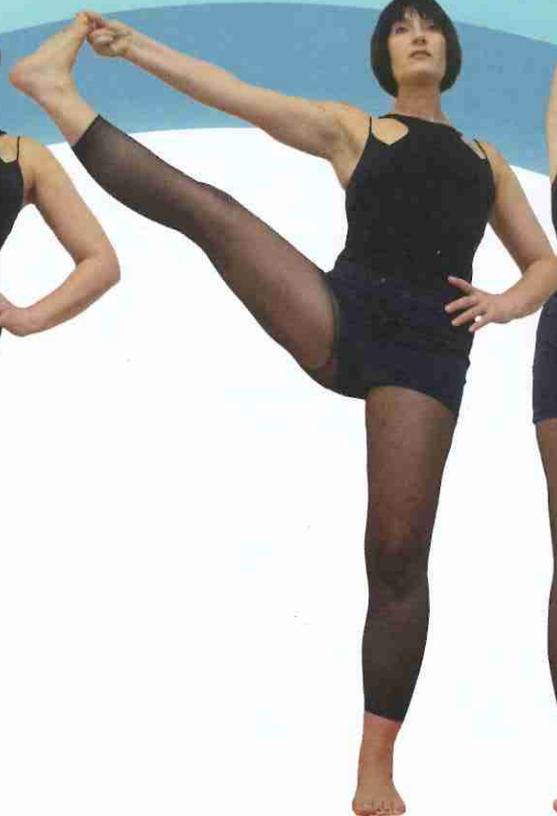
21



22



23



24



25

# YOGA

**SICUREZZA INTERIORE**  
CON LE ASANA

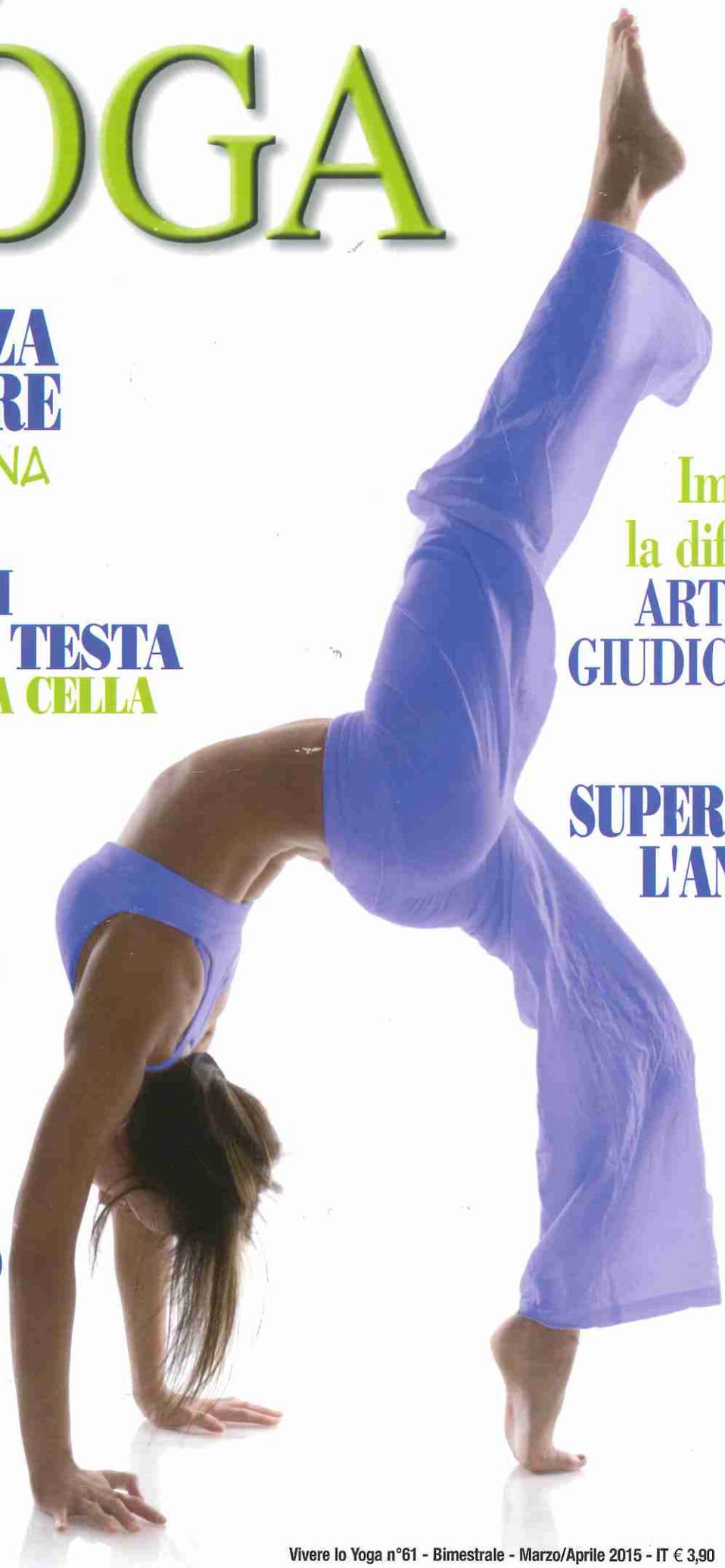
**COMBATTI IL MAL DI TESTA**  
CON **GABRIELLA CELLA**

**MEDITARE O AGIRE?**  
**RISOLVIAMO IL DILEMMA**

**MAURIZIO MORELLI**  
**IL RESPIRO DELLO YOGA**

Impara  
la difficile  
**ARTE DI GIUDICARE**

**SUPERARE L'ANSIA**



Poste Italiane Spa - Spedizione in Abbonamento Postale - L. 353/2003 - (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) - art. 1 comma 1, LO/MI  
Prezzo estero: LU €6,0 - PT (CONT.) €6,0 - BE €7,00 - ES €7,00 - FR-MC €8,50 - AT €8,90 - DE €8,90 - CH FR. 9,50 - CH TICINO FR. 8,90

ISSN 1828-5635 50061  
9 771828 563305



## YOGA NIDRA

26 aprile, Venezia

La consapevolezza del respiro: Pranamayakosha. Durante questo incontro verranno proposte alcune possibilità di sperimentare la consapevolezza del respiro all'interno della pratica dello Yoga Nidra. Si terranno due pratiche complete di Yoga Nidra, intervallate da semplici movimenti.

Per info: Cell. 348 9139354  
yoganidra.veneziana@gmail.com

## ACROYOGA

30 aprile - 04 maggio,  
Orvieto

Ritiro del primo maggio con Francesco Semino, Valeria Maggiali e Melodyan Sky! Cinque giorni e quattro notti con cucina vegetariana, meditazioni mattutine, chanting serali, piscina, prato per praticare l'acrobatica, amache ed altalene ed escursioni.

Per info: Cell. 328 8362171

YOGA FLOW  
RETREAT29 - 31 maggio,  
Parrano (TR)

Residenziale di Yoga Flow con Janine Claudia Nizza: le asana si collegano tra loro attraverso transizioni di stretching che sono proprie di diversi stili dello sport, della danza e delle arti marziali, al fine di creare un allenamento organico. Il retreat si terrà all'Eremito Hotel, un antico e suggestivo monastero nel cuore dell'Umbria.

Per info: Cell. 3385653872  
www.yogaflow.it  
info@yogaflow.it

## • APPROFONDIMENTO

## LO YOGA DELLA TRADIZIONE

*"Gli sciocchi ingannati dalla Tua Maya sperano di conseguire la liberazione mangiando una sola volta al giorno, digiunando e dandosi ad altre discipline che rendono emaciato il corpo. Quale liberazione possono mai raggiungere questi ignoranti tormentatori del corpo? Le scimmie vanno in giro nude: forse che per questo sono degli yogi? Se la liberazione si potesse conseguire spalmandosi il corpo con fango e ceneri, i cani dei villaggi che vi si rotolano, dovrebbero essere degli yogi. I daini e altri animali si nutrono solo di erbe e acqua: sono per questo degli yogi? I cani sono esposti ai venti gelidi e alla calura: per essi, ogni cibo è buono. Sono allora degli yogi? O Kuleshvari, tutte queste pratiche illudono. L'unica causa diretta della liberazione è la conoscenza della Verità".*

Questo è stato scritto circa ottocento anni fa e sono i primi versi del Kularnava Tantra, un testo classico che appare nella forma scritta intorno al 1.200 d.C. È un colloquio fra Shiva e Shakti durante il quale vengono comunicate le istruzioni per una corretta pratica tantrica. Prima di cominciare qualsiasi discorso egli fa presente che lo Yoga non è una strada per gli sciocchi che si illudono di raggiungere grandi risultati dedicandosi a pratiche che rovinano il corpo e la mente. Evidentemente il tempo trascorso – ottocento e più anni – non è servito a molto se, ancora oggi, assistiamo a diatribe infinite su cosa mangiare, se mangiare o non mangiare; e, perché no, anche dormire per terra, poche ore a notte, al freddo, vestiti con abiti inadeguati, ripetendo incessantemente mantra e canti presi da non si sa quale tradizione, il più delle volte inventata.

**"Ignoranti tormentatori del corpo"**: si potrebbe pensare che questo riguardi il passato, quando la gente non era ben informata da stampa, televisione e web; ma è proprio attraverso questi strumenti che pseudo maestri diffondono il loro messaggio invitando gli sprovveduti a seguirli alla ricerca della liberazione.

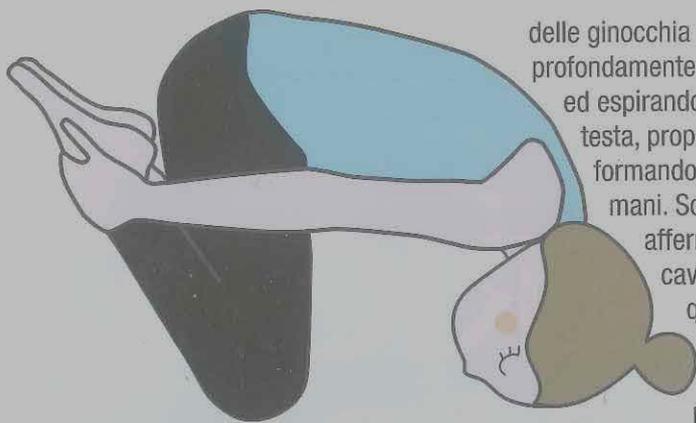
**"O Kuleshvari, tutte queste pratiche illudono."**

**L'unica causa diretta della liberazione è la conoscenza della Verità."**

Ma come si raggiunge la conoscenza della Verità? La Verità è dentro di noi, nasce con noi e ci accompagna per tutta la vita; ma siamo ciechi o facciamo finta di non vederla. Sino a quando seguiremo il nostro istinto – caratteristica animale – o ci lasceremo condurre a spasso dal nostro ego che si lascia illudere dalla "maya" non conosceremo mai la Verità.

*Swami Virananda conosce lo yoga nel 1961; viene iniziato karma sannyasa nel 1986 da Paramahansa Satyananda, fondatore della Bihar School Of Yoga ed allievo di Swami Shivanada. Nello stesso anno fonda il Centro Yoga Satyanada di Milano per la diffusione dei loro insegnamenti.*





delle ginocchia unite. Inspirate profondamente sollevando il bacino ed espirando appoggiate a terra la testa, proprio al punto vertice, formando un triangolo con le mani. Sollevare i piedi e afferrate le caviglie. Mantenendo questi appoggi al suolo (ginocchia e testa), respirate con calma e regolarità

l'esecuzione è possibile restare seduti a terra con le gambe incrociate oppure su una sedia, tenendo i piedi ben piantati al suolo. Mantenendo immobili il bacino e la testa, inspirate e durante l'espirazione, lenta e profonda, spingete in avanti la spalla sinistra; inspirando, tornate indietro. Espirando, spingete in avanti la spalla destra, inspirando, tornate indietro. Ripetete più volte il movimento tenendo sempre ben fermi sia la testa che il bacino.

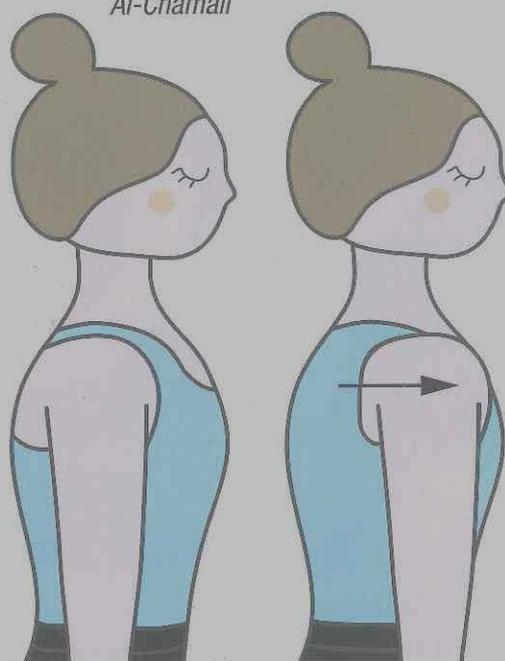
giunte e appoggiate di taglio al suolo, con i pollici uniti e tesi al cielo per sostenere la testa. Il punto della fronte che preme sui pollici è collegato a un centro energetico, Ajna-Chakra che governa il sistema psico-neuro-endocrino del nostro corpo. La posizione va mantenuta per una decina di minuti, con respiri calmi e regolari.

*Buon cammino da Gabriella Cella  
Al-Chamali*

**3** Quando il mal di testa è percepito da svuotamento e quando non ci sono scompensi di pressione arteriosa che tende ad essere alta, la posizione che segue sarà di grande aiuto. Kakini-asana è la posizione del corvo femmina che si muove nel vento. Per eseguirla inginocchiatevi a terra. Espirando appoggiate le mani ai lati

per alcuni minuti, poi lasciate scivolare a terra le braccia, le gambe e la testa; appoggiate una guancia e riposare. Le donne giovani devono evitare questa posizione durante il periodo mestruale; le donne in menopausa devono evitarla solo se hanno tendenza alla pressione alta.

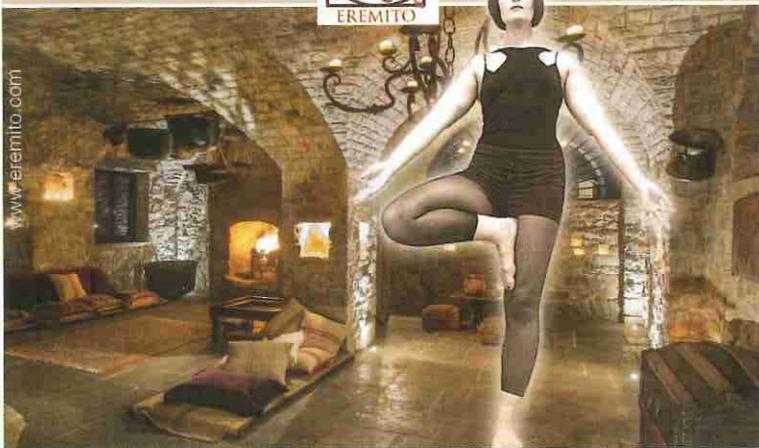
**4** Quando il mal di testa deriva da un problema di tensione cervicale (che si espande nella parte dorsale alta), sarà utile questo esercizio: Buja-Chakra mudrà, ovvero il movimento rotatorio delle spalle. Per eseguirlo occorre mettersi in una posizione stabile con il bacino mentre il vertice del capo resta teso verso il cielo. Per



YOGA FLOW  
RETREAT



29-30-31 MAGGIO  
2015



INFO E PRENOTAZIONI: JANINE CLAUDIA NIZZA  
338 5653872 INFO@YOGAFLOW.IT  
WWW.YOGAFLOW.IT

Formazione insegnanti  
Yoga in gravidanza  
e post parto  
nelle sedi di Venezia e Bari

Programma annuale  
oppure residenziale

**Satya**  
Scuola di YOGA

\*Formazione Insegnanti Yoga in Gravidanza  
e Post Parto Annuale e Intensivo,  
nelle sedi di Venezia e Bari\*

Via E. Vanoni, 11 int. 2 - San Donà di Piave (VE)  
info@satyayoga.it - www.satyayoga.it  
+39 346.5379515

APERTE  
LE ISCRIZIONI  
PER IL  
2015

